

[关注积石山6.2级地震](#)

李强在甘肃青海地震灾区检查指导工作时强调

确保受灾群众安全温暖过冬

中共中央政治局常委、国务院总理李强23日赴甘肃、青海地震灾区检查指导受灾群众过冬安置和灾后恢复重建等工作。他说,习近平总书记对受灾群众十分牵挂,我们要坚决贯彻落实总书记重要指示精神,坚持人民至上、生命至上,全力做好抗震救灾各项工作,尽最大努力保障人民群众生命财产安全。

李强先后来到甘肃省积石山县大河家镇大河村、陈家村、梅坡村和青海省民和县中川乡草滩村、美一村,实地察看受灾现场,走进安置点与受灾群众交流,向当地干部详细了解群众安置、物资保障、板房搭建等方面的情况。李强向

[记者探访](#)

帐篷活动板房里暖和起来了

12月23日是积石山6.2级地震发生后的第5天。目前青海救援队伍仍在努力寻找最后3名失联人员,当地安置工作逐步开展;甘肃震区灾后安置、灾后重建等相关工作正同步有序开展,生产生活逐步恢复。

记者在青海省民和县遭受砂涌灾害的金田村和草滩村看到,搜救工作仍在一刻不停开展。

与此同时,保障受灾群众温暖居住成为安置工作的重中之重。

21日,记者在积石山县大河家镇、刘集乡、柳沟乡的多个安置点看到,受灾群众多数已入住棉帐篷或活动板房。此外,也有部分受灾群众在自家院内搭建简易房,或前往外地投亲靠友。记者随机走进一顶帐篷,见一家几口围坐在火炉前,炉子里炭火正旺,炉子上烧着热水,炉边摆着馍馍。煤炭、被褥、棉大衣等取暖物资堆放在角落。

更多物资正在陆续抵达。在安置点的物资登记处,不时有满载的货车停靠,卸下电暖炉、煤炉、

奋战在一线的救援和施工人员表示感谢,希望他们再接再厉、攻坚克难,坚决打赢抗震救灾这场硬仗。

李强在甘肃省积石山县抗震救灾现场指挥部听取甘肃、青海两省和有关方面的工作汇报,对前一阶段抗震救灾工作给予充分肯定,并对做好下一步工作作出部署。他强调,确保受灾群众安全温暖过冬,是当前的重中之重。要与时间赛跑,把救灾物资和生活必需品第一时间配发到安置点和群众手中,力争分秒搭建板房,让眼下在帐篷中安顿的受灾群众尽快搬入,并扎实做好御寒保暖、食品安全、防火巡查等工作。

[据新华社](#)

棉被、棉衣等各类保障物资。柳沟乡张郭家村村支书董杂军说,地震之初最缺取暖设备,这几天陆续送到,全村300多人取暖需求得到保障。

与此同时,多个安置点正在搭建保暖、防风性能更优的活动板房。在大河家镇梅坡村,首批500间活动板房正在加紧建设,陆续有群众搬进建好的新房。梅坡村村民马文霞说,入住时,活动板房里有水有炭,炉子已经生起了火。

甘肃省应急管理厅介绍,预计到12月底,积石山县震区将搭建超10000座活动板房。

火炉、电暖炉架起来了,帐篷、活动板房变暖了,火灾隐患也受到高度重视,甘肃省消防救援总队对积石山县现有临时安置点进行实地检查指导,不间断开展巡防检查。

烟火抚慰人心。甘肃省市场监督管理局介绍,积石山县米面粮油、蔬菜水果、肉禽蛋奶和药品等生活必需品供应逐步恢复正常,当地重要民生商品价格未发生大幅波动,市场秩序有序恢复。[\(据新华网\)](#)

13票赞成2票弃权,安理会人道援助决议终获通过

加沙民众:“已无安全之地”

[国际观察](#) 联合国安理会22日以13票赞成、2票弃权的结果通过这项由阿拉伯联合酋长国提交的决议,内容包括要求“立即、安全和不受阻碍地向整个加沙地带的巴勒斯坦平民直接提供大规模人道主义援助”等。

决议草案原本呼吁在加沙地带实现“紧急和可持续停止敌对行动”,但因美国反对,表决遭推迟。相关措辞随后修改为呼吁“紧急暂停敌对行动”,美方仍不满意。22日表决通过的决议呼吁“为持续停止敌对行动创造条件”。

美国和俄罗斯投了弃权票。表决前,美国否决了由俄罗斯提出关于呼吁恢复原草案中“暂停敌对行动”措辞的修正案。

不顾国际社会的停火呼声,美国和以色列方面反对在加沙地带全面停火,认为停火对巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)有利。美方先前表态支持暂时停火,以保护平民、推动被扣押人员获释。按以往统计,目前仍有百余人被哈马斯扣押在加沙地带。以色列常驻联合国代表吉拉德·埃丹22日在表决后说,安理会应更多关注被扣押人员。

同一天,加沙地带战事依然激烈,以色列外交部长埃利·科亨同一天说,以色列将继续战斗至“所有人质被释放,加沙地带的哈马斯被摧毁”。

以军22日深夜持续轰炸加沙地带,并要求加



22日,加沙地带的巴勒斯坦人收到以军撤离要求后离开家园。

沙中部布赖杰地区民众立即撤离当地、前往南方。一些巴勒斯坦民众哀叹,加沙已“没有安全的地方”。

联合国和23家人道主义机构发布报告显示,目前,加沙地带200多万人正经历“粮食危机或更可怕的境况”,其中57.6万人处于灾难性饥饿水平。世界粮食计划署说,90%的加沙人经常一整天都没有食物。除了物资短缺,以军持续轰炸也让加沙地带民众心惊胆战。

[\(据新华网\)](#)

联大通过决议 将春节作为联合国假日

当地时间12月22日,第78届联合国大会协商一致通过决议,将春节(农历新年)确定为联合国假日。

中国常驻联合国代表团临时代办戴兵在联大决议通过后表示,春节作为中国传统民俗节日,不仅是阖家团圆、辞旧迎新的日子,传承着和平、和睦、和谐等中华文明理念,也承载着家庭和睦、社会包容、人与自然和谐共生等全人类共同价值。许多国家和地区把春节作为法定节假日,全球约五分之一的人口以不同形式庆祝春节。

联合国除了东道国的重要法定假日外,可由联大通过决议,把世界范围内广泛庆祝的节日确定为联合国假日,在当天尽量避免安排会议活动。联合国秘书长每年都在春节发表贺辞,向中国及所有庆祝春节(农历新年)的各国人民致以节日问候和祝福。[\(据央视新闻\)](#)

对争议岛屿持不同立场

罕见！伊朗抗议俄罗斯

美联社12月24日援引伊朗官方媒体消息称,在俄罗斯和阿拉伯国家本周早些时候发表联合声明质疑伊朗对波斯湾有争议岛屿的主权主张后,伊朗召见了俄罗斯临时代办。

伊朗伊斯兰共和国通讯社报道称,伊朗23日召见了俄罗斯外交官,并要求其向莫斯科递交一份照会。

德黑兰方面在照会中对第六届阿拉伯-俄罗斯合作论坛在摩洛哥发表的声明表示了抗议。该声明呼吁和平解决伊朗和阿联酋围绕这些岛屿的冲突。

伊朗伊斯兰共和国通讯社还报道称,23日早些时候,伊朗外长侯赛因·阿米尔-阿卜杜拉希扬在电话中告诉俄罗斯外长拉夫罗夫,“尊重各国主权和领土完整是国家间关系的基本原则之一。”

这是伊朗今年第二次召见俄罗斯外交使节,抗议俄方对争议岛屿的立场。德黑兰方面7月曾针对一份类似声明召见了俄罗斯大使。

报道指出,对于俄伊两国来说,这种外交摩擦实属罕见。自去年俄乌冲突爆发以来,伊朗与俄罗斯深化了合作关系。西方指责伊朗向俄提供的攻击无人机在乌克兰冲突中发挥了毁灭性作用。有消息称,伊朗不仅向俄罗斯提供弹药,还向俄罗斯提供火箭炮弹、D-30 122毫米榴弹炮。两国还都坚定支持叙利亚总统巴沙尔·阿萨德。

[\(据环球时报\)](#)

涉嫌贩卖人口 法国扣留一架外国飞机

法国当局12月22日表示,一架载有300多名印度乘客、飞往尼加拉瓜的飞机因涉嫌“贩卖人口”而在法国被扣留。

这架飞机从阿联酋起飞,法国当局在接到匿名举报后将其扣留。

巴黎检察官办公室表示,这架飞机于21日被扣留,机上乘客“可能是人口贩卖的受害者”。检方称,国家打击有组织犯罪部门已接管调查。

法国东北部马恩省政府称,这架来自罗马尼亚传奇航空公司运营的飞机“在降落后仍停在瓦特里机场的停机坪上”。这架飞机原定在此加油,机上载有303名可能在阿联酋工作的印度人。

据知情人士透露,这些乘客可能计划前往中美洲,以求非法进入美国或加拿大。

飞机在法国降落后,乘客先是被要求留在飞机上,然后获准下机。法国方面在候机楼里给这些乘客安排了单独的床位。

[\(据澎湃新闻\)](#)

切记！这些食物与药物“相爱相杀”

“食物”和“药物”是两个家喻户晓的词。俗话说,人是铁饭是钢,一顿不吃饿得慌。食物是人体摄取营养的主要来源,是人体健康、精力充沛的重要保证。但当人受伤、生病的时候,往往需要使用药物来治疗。

药物是人类用来预防、治疗、诊断疾病或为了调节人体功能,提高生活质量,保持身体健康的特殊物品。然而,有些食物不仅会影响药物的治疗效果,甚至会破坏药物的结构,增加药物的毒性和不良反应。因此,应牢记药物的“食物天敌”,避免食物与药物在身体里“相爱相杀”。

1. 首先是西柚,西柚又称葡萄柚,外形似橘子

西柚含有的化合物可以干扰肝脏中负责药物代谢的酶的活性,主要表现为抑制CYP3A4的活性。这可能会导致血液中药物含量增加,进而导致副作用或降低药物疗效。CYP3A4是细胞色素P450家族中最为重要的药物代谢酶,其在药物的代谢中起着极其重要的作用。CYP3A4抑制是引起药物不良反应的最常见原因。

目前,文献证实,与大量的西柚或西柚汁不能同时服用的药物有以下几类。

降血压。硝苯地平、非洛地平、维拉帕米等与西柚合用易引起低血压,轻则引起头晕、心慌、乏力,重则诱发心肌梗、心肌梗死、卒中。

降脂药。阿托伐他汀、辛伐他汀等与西柚同服可能导致肌痛、肌无力、肌肉肿胀等横纹肌溶解表现,30%的横纹肌溶解患者会出现急性肾衰竭。

抗心律失常药。胺碘酮、奎尼丁与西柚同服可致尖端扭转型室性心动过速而危及生命。

镇静催眠药。地西洋、咪达唑仑等药物与西柚同服会增加眩晕和嗜睡的发生率,高空作业者和司机在用药期间尤其要注意。

抗焦虑药。丁螺环酮和西柚同服会影响药物疗效。

其他种类。抗过敏药特非那定,抗菌药红霉素和莫西沙星,抗癫痫药卡马西平,免疫抑制剂(器官移植抗排斥药物)环孢素、他克莫司等,抗逆转录病毒药沙奎那韦、茚地那韦等也会与西柚汁发生相互作用。

2. 除了西柚之外,也需警惕这些食物与药物之间的搭配

抗生素怕乳制品。一些抗生素,如四环素、左氧氟沙星和莫西沙星等,会与牛奶、奶酪和酸奶等乳制品中的钙结合形成沉淀,从而无法吸收,导致抗感染治疗失败。

抗凝药怕富含维生素K的食物。如果正在服用像华法林这样的抗凝药,可能需要避免过量摄入富含维生素K的食物,如菠菜、西兰花等,因为维生素K会干扰药物的抗凝作用。

左甲状腺素钠(用于治疗甲状腺功能减退的药物)的吸收,因此甲减患者在服用左甲状腺素钠的时候不要喝咖啡。安眠药,如地西洋是作用于人体神经中枢的镇静催眠药,而咖啡因能引起神经中枢的兴奋,两者作用完全相反。因此,在服用上述药品时最好不要喝咖啡。

钙片怕菠菜。菠菜虽好,但是吃钙片的时候尽量不要吃菠菜。因为菠菜中含有大量草酸钾,进入体内后会妨碍人体对钙的吸收。

抗抑郁药怕奶酪。某些抗抑郁药,特别是单胺氧化酶抑制剂(苯乙胍、司来吉兰)会和奶酪中的一些成分发生反应,用药的同时又大量摄入奶酪后会造成本头痛和高血压等副作用。

利尿剂怕胡萝卜。利尿剂中很多是排钾的,如呋塞米、氢氯噻嗪等,服药后可使尿中排钾明显增多,这个时候吃含钾高的果蔬是合适的。而胡萝卜也含有排钾作用的成分,二者同用,会加速排钾,可能导致低血钾症,严重者全身无力、烦躁不安、胃部不适。

[\(据《重庆科技报》\)](#)

羊肉这样搭配营养好

时,脂肪含量比猪肉、牛肉都要少。羊肉中的维生素B12也非常丰富,而缺乏维生素B12可能导致贫血,因此吃羊肉有助于补血,改善疲劳、乏力。此外,羊肉还可以保护胃壁,增加消化酶的分泌,帮助消化。

羊肉虽御寒滋补,但不是每个人都适合吃,以下几类人最好少吃羊肉。

一是身体怕热不怕冷,精力旺盛不知道疲倦,还经常大便燥结、容易上火的人。

二是因上火引起的风热感冒、咳嗽、黄痰、牙痛、肺热、口舌生疮等人群,出现这些情况也应该忌食。

三是患有皮肤病(如湿疹、荨麻疹、痤疮等)的人也尽量不要吃,因为从中医的角度来说,羊肉属于“发物”,容易诱发某些病症,甚至会加重皮肤的过敏反应。

四是平日大鱼大肉吃得过多的人,这类人血脂一般较高,体内低密度脂蛋白胆固醇水平也可能超标。最好少吃胆固醇含量较高的羊肉,尤其是肥羊片。

很多人吃完羊肉会出现上火的症状,从营养学的角度来看,是因为羊肉的蛋白质含量高,进食后会促进体表散热,此外,在消化蛋白质的过程中,还会消耗体内大量的水分,让人出现干燥、燥热的情况。

那烹饪羊肉时怎么搭配才能实现营养与美味兼具呢?

羊肉加白萝卜,除膻味解油腻。炖煮时加些白萝卜,其味道辛辣,有助减轻膻味。并且白萝卜低脂肪、低热量、高膳食纤维,和羊肉搭配能营养互补,减轻油腻感。

羊肉加胡萝卜,护眼明目。胡萝卜素能在人体内转化为维生素A,是一种脂溶性的营养素,有助于保护视力,羊肉中的脂肪能促进其吸收和利用。

羊肉加山药,强身健体。山药含有皂甙、黏蛋白、黏多糖、氨基酸、维生素C等物质,炖羊肉时加山药,鲜味柔和,还能增强滋补效果。

[\(据《重庆科技报》\)](#)

警惕“科目三”导致的踝关节扭伤

“科目三”是短视频平台流行起来的一种魔性舞蹈。插花手、扭腰、摆胯,还有半藏不藏脚,再加上“洗脑”的音乐,这种舞蹈引起了很多年轻人的模仿。但在大家纷纷跟风时,有一些模仿者开始出现了不同程度的身体损伤。

盲目跟风有风险

这段舞蹈在专业人士看来,最难受的是舞者扭动腰肢的同时,膝、踝关节都出现不同程度的内翻。所谓内翻,就是某关节远端肢体向内侧移动,最典型的踝关节内翻动作就是踝关节扭伤,俗称崴脚。

在“科目三”的各个动作中,踝关节需要做出极度内翻的姿势,同时膝关节也要配合做出内翻的姿势,在这个动作过程中,踝关节的外侧韧带和膝关节外侧副韧带都会受到不同程度的牵张力量,稍有不慎就会出现扭伤。

扭伤后的处理措施

一旦发生扭伤,处理情况不是特别严重或是就医条件不便的情况下,可以遵循人体在损伤的不同时期的机体变化采取不同的措施。

凝血期,冰敷有利于止血和止痛。损伤会导致不同程度的皮下小血管破裂,导致出血,这也是在扭伤后常常会看到瘀青的原因。在这一时期,通常会采用冰敷来促进血管的收缩,从而减少出血。同时,冰敷还具有一定的止痛效果。

炎症期,加压包扎减轻肿胀。在这一时期,受伤处表现为疼痛、发热、发红和肿胀。此时适当加压包扎患处,抬高受伤的肢体,能减轻局部肿胀情况。

肉芽形成期,热敷要在这时做。肉芽形成期从伤后的第2到3天开始,一般会持续数日。在这一期间就可以开始热敷了。

如果扭伤较为严重,应该及时就医治疗。

三类人群要谨慎

如果你是以下三类人群,在跳“科目三”时千万要谨慎。

一是肢体不协调的人。看着视频中有节奏的舞蹈,很多人都跃跃欲试,但其实不少人都是脑子学会了,肢体还没会。肢体不协调的话,这种损伤风险就会成倍增加,比如在下肢内翻的情况下,如果重心全都压上去,那结果不言而喻。

二是体重较大的人。体重越大,关节处所受的压迫就越大,自然跳“科目三”的风险也会相应增加。

三是喝酒的人。很多人借酒助兴,本来不好意思,以为借着酒劲就可以放开手脚了,但别忘了,这时脑与腿脚之间的“沟通”欠佳,所以损伤风险也会相应增加。[\(本报综合\)](#)

吃秋葵能壮阳?

目前并没有发现秋葵中含有任何可以用于人类的性激素成分,也没有科学证据证明吃秋葵能壮阳。

秋葵种子中含有约1%的咖啡碱,这种成分能让中枢神经兴奋,但这种兴奋作用主要在于振奋精神、增进思维、消除疲劳、提高工作效率等。并且一般只是在秋葵种子完全成熟后才会有这种成分,平时吃的秋葵并没有达到这种成熟度,因此也并不具有兴奋作用。

虽然秋葵不具备壮阳功能,但其含有丰富的膳食纤维、钾、镁、钙等营养物质,因此也是一种很不错的蔬菜。

[\(来源:科学辟谣平台\)](#)